Las recetas del León Felipe



Platos elaborados con motivo de la celebración de la semana cultural del CEIP León Felipe sobre alimentación saludable

MARZO DE 2011

BOLLO CON MANZANAS



- **INGREDIENTES:**
- 250 g de margarina
- 6 huevos enteros medianos
- 2 Kg. de manzanas (mejor reinetas)
- 1 vaso (agua) de azúcar
- 2 vasos (agua) de harina
- un sobre de levadura

Modo de hacerlo:

En un recipiente tipo ensaladera poner la margarina en trozos, los huevos y el azúcar y mezclar batiendo con la batidora eléctrica hasta que notemos que se ha disuelto el azúcar

Añadir sin dejar de batir, poco a poco la harina con la levadura.

Dejar reposar, mientras pelamos las manzanas y las cortamos cuatro trozos y retiramos las pepitas.

Separar una manzana completa (cuatro cuartos) para luego decorar por encima. El resto partirlas en láminas y trozos pequeños.

Preparar el recipiente para el horno, Para que no se peque a los lados yo lo forro con papel de aluminio y así luego se desmolda muy bien.

Echar una capa finita de la masa. Encima todas las manzanas picadas y a continuación el resto de la masa igualándola con la ayuda de la espátula.

Colocar encima decorando rodajitas de la manzana que habíamos reservado, como si fuera una tarta, y espolvorear ampliamente de azúcar para que al final tenga brillo.

Meter al horno a unos 210° unos 45-50 minutos, va a depender del grosor. Antes de apagar comprobar siempre que una aguja sale limpia al picar en el centro.

Dejar enfriar y tenemos un excelente bollo con fruta para desayunos y meriendas.

Receta de la familia de Sara G. (4°)

MOUSE DE AGUACATE

RECETA DE BRASIL

Ingredientes:

- 700 g de aguacate
- 1 litro y medio de leche
- 100 g de azúcar

Modo de hacerlo:

Mezclar todos los ingredientes y batir durante 10 minutos a potencia máxima.

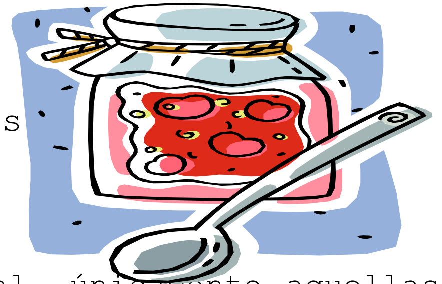
Servir frío.

Receta de la familia de Adriana (1°)



MERMELADAS CASERAS

- **Ingredientes**:
- frutas
- azúcar
- Cualquier temporada tiene sus frutas
- y se pueden encontrar económicas...



Modo de hacerlo:

Para cualquier fruta la receta es igual, únicamente aquellas menos dulces de natural (manzana, ciruela...), añadir un poquito más de azúcar (150 g más por cada kilo de fruta).

Limpiar, pelar, si es necesario (como la manzana) la fruta y trocearla.

Pesarla y calcular unos 700 g de azúcar por cada kilo de fruta.

NO SE AÑADE NADA DE AGUA

Colocarla en un recipiente y dejar que cueza, durante un cuarto de hora o más si la fruta se notara dura.

Cuando la fruta está muy blanda batir con la batidora eléctrica y dejar que cueza ahora lentamente, durante unos 10 minutos más.

La mermelada ya está, sólo hay que sacar un poco en una cucharadita y dejar enfriar para ver como está de espesa. Si ha quedado muy líquida dejar cocer lentamente y que vaya evaporando....

No es necesario hervir al baño maría, si se va a consumir antes de un año. Tal como está supercaliente, echar en los tarros de cristal bien limpios y llenarlos hasta el borde, cerrar y apretar y dejar enfriar unas horas boca abajo sobre una superficie fría. Así se hace el vacío suficiente y no hay que añadir ningún conservante porque el azúcar ya lo es.

De esta forma se pueden tener una variedad de mermeladas que hace que los desayunos sean ricos y sanos.

Calculad que por cada kilo de fruta al juntar con el azúcar se obtiene más de un kilo de mermelada súper natural.

Invierno: naranjas

Primavera: fresas

Verano: cerezas y ciruelas, manzanas, peras

Otoño: moras (de zarza), higos

Receta de la familia de Sara G. (4º)

EMPANADA DE JAMÓN YORK Y QUESO

- **Ingredientes:**
- 2 bases de hojaldre
- 400 g de jamón york
- 300 g de queso

Modo de hacerlo:

Se coloca una base sobre la bandeja del horno.

Se coloca el relleno y se tapa con la otra base cerrando las orillas.

Se hornea durante 25 minutos.

Receta de la familia de Adriana (1°)



DÁTILES CON QUESO

Ingredientes:

- Dátiles
- Queso de untar
- Nueces

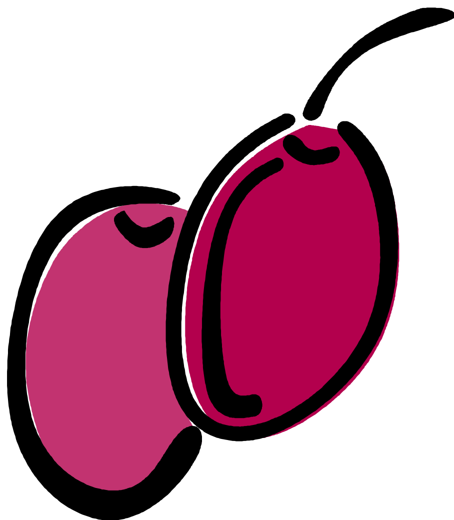
Preparación:

Abrimos por la mitad los dátiles y les quitamos el hueso.

Luego untamos un poco de la crema de queso y le ponemos encima un trocito de nuez.

Muy sencillo y muy rico.

Receta de la familia de Guillermo (4°)



COUS-COUS



- **Ingredientes:**
- ½ pollo
- 1 kg cous-cous
- 4 tomates
- 1 brik de tomate frito
- 1 cebolla pequeña
- 2 calabacines
- ½ kg de calabaza
- 6 zanahorias
- 1 puñado de garbanzos (en remojo desde la noche anterior)
- También se puede echar nabo, repollo,… las verduras que se quiera.
- Sal
- Colorante
- Pimienta (negra o blanca)
- Jengibre
- 1 vaso de aceite de girasol
- Para elaborar esta receta se necesita una cazuela para cocer al vapor.

Modo de hacerlo:

Cortar el pollo en trozos y echarlo a la cazuela con la sal, el aceite, las especias, el tomate rallado, el tomate frito y la cebolla picada fina. Poner al fuego, removiendo, hasta que el pollo absorba las especias. Añadir 2 litros de agua. Echar los garbanzos, la zanahoria (quitar el centro) partida a la mitad y el resto de las verduras en trozos grandes.

Para preparar el cous-cous, ponerlo en un recipiente, echarle un poco de aceite y luego agua moviendo constantemente y frotándolo entre las manos para que no se haga una masa. Cuando el cous-cous esté suelto y la cazuela que teníamos al fuego empiece a hervir, echarlo poco a poco en la parte de arriba.

En el momento que empieza a salir el vapor a través del cous-cous se saca, se pone en un recipiente y se va echando agua mientras se mueve, se echa también ½ vaso de aceite y un poco de sal. Dejar 10 minutos y luego se vuelve a echar otra vez a la parte superior de la cazuela. En el momento en que vuelve a salir vapor a través del cous-cous se saca y se pone en una fuente.

Una vez que están cocidos el pollo y las verduras se sacan (si algo aún no está bien cocido se deja más). Se coloca el pollo encima del cous-cous y también las verduras.

Por último se echa por encima salsa de la cocción.

Receta de la familia de Imad (Infantil 4 años)

FLÁN

- **Ingredientes:**
- 6 huevos
- 2 cucharaditas de azúcar por cada huevo
- 600 ml de leche (mejor entera)
- para el caramelo, 5 ó 6 cucharadas de azúcar y zumo de limón.

Modo de hacerlo:

Caramelo.- Se pone al fuego el ázucar, con un chorrrito de zumo de limón. Cuando está líquido se reparte el fondo del molde donde se hará el flan.

Flan.- Se baten bien los huevos con el azúcar A continuación se añade la leche y se sigue batiendo muy bien. Después se vierte en el molde (recordad que antes habíamos repartido el caramelo por la base del molde)

Preparad una olla con agua para hacerlo al "baño María". (Cuidado con el nivel del agua que no rebose el molde).

Se deja hacer unos 20 minutos en olla rápida (contados desde que empezó a salir el vapor).

Se deja enfriar y se desmolda en un plato.

Receta de Ángel (profesor)



BIZCOCHO DE CALABAZA

- **Ingredientes:**
- 250 g de azúcar
- 200 g de calabaza muy picada
- 3 huevos
- 100 g de aceite de girasol
- 1 yogur natural
- 250 g de harina
- 1 sobre de levadura
- un pellizco de sal

Modo de hacerlo:

Se pone en una cazuela el azúcar, la calabaza y los huevos. Se pone el calor al mínimo y se mezcla todo bien.

Una vez mezclado se quita del calor. A continuación se añaden el aceite y el yogur y se mezcla todo bien.

Por ultimo añadir la harina, la levadura y la sal y volver a mezclar todo bien.

Engrasa un molde con mantequilla y espolvorear ligeramente con harina. Verter la mezcla (no debe llenarse más de la mitad del molde) e introducir en el horno, precalentado a 180 ° durante 30 minutos.

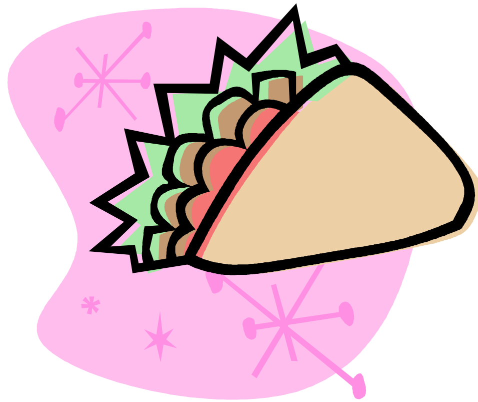
Receta de la familia de Paula (1°)



SANDWICH DE POLLO Y APIO

Ingredientes:

- 300g de pollo
- 100 g de apio
- el zumo de medio limón
- 1 yogur natural
- 1 pizca de mostaza
- pan de molde

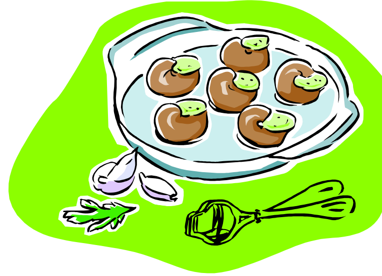


Preparación:

Cocer el pollo y dejar enfriar.
Picar el apio y el pollo muy fino,
mezclar con el limón, el yogur y la mostaza
repartir en sándwich.

BUÑUELOS DE PATATA ATÚN Y ESPINACAS

Ingredientes:



- patatas
- atún
- espinacas
- sal
- especias

Modo de hacerlo:

Se cuecen las patatas con piel durante 30 minutos, aproximadamente. Cuando acabe la cocción se dejan enfriar y reposar. A continuación se pelan y se echan en un bol y se majan hasta que queden bien deshechas. Se añade la sal, una pizca de pimienta, una pizca de perejil y el atún. Se mezcla todo bien.

Cuando esté todo bien mezclado, se coge con una cuchara mediana para la elaboración de la bolita.

Se pone harina en un plato para ir mojando las manos para que no se peguen las bolitas. Acto seguido se rebozan en harina y se sacuden cuidadosamente.

Se pone a calentar aceite de oliva en una sartén. Cuando el aceite esté bien caliente, se procede a freír las bolitas aflojando el fuego, hasta que se doren. Las dejamos escurrir bien y emplatamos, colocando cada bolita sobre un trozo de lechuga y sujetando con un palillo.

La misma elaboración para los buñuelos de espinacas.

Receta de la familia de José Luís (1° Infantil)

TARTA DE CUAJADA

Ingredientes:

- 1 litro de nata
- 1 vaso de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 sobre de cuajada
- galletas y mantequilla

Elaboración:

Se pone a hervir la nata al fuego, removiendo todo el tiempo.

Cuando hierva se añade el vaso de leche con dos sobres de cuajada previamente diluidos en ella y también añadimos el azúcar. No dejamos de remover.

Cuando esto vuelva a hervir se retira del fuego y se coloca en el molde para la tarta.

Se deja enfriar y ponemos encima la base de galletas machacadas mezcladas con la mantequilla previamente fundida.

Después metemos en el frigorífico hasta el día siguiente. (Otra opción más rápida es meterla en el congelador).

Receta de la familia de Hugo (2°)



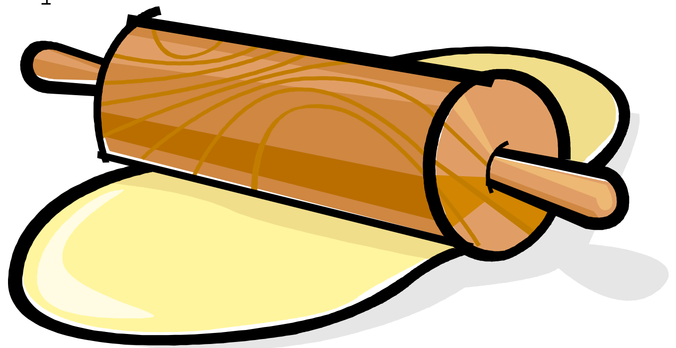
TARTA CON MANZANAS

INGREDIENTES:

- 6 manzana reineta
- 150 g de mantequilla o margarina
- 2 yemas y un huevo entero
- 150 g (1 y 1/2 cubiletes) de azúcar
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 170 g (3 cubiletes) de harina
- 1 chorrito de brandy
- un pellizco de sal

MODO DE EMPLEO:

Seguro que en internet se puede buscar la forma de mezclar estos ingredientes para conseguir hacer una tarta de manzanas, ya que su autor no nos ha facilitado su receta.



ROSQUILLAS

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- medio vaso de azúcar
- medio vaso de aceite
- un yogur
- un sobre de levadura en polvo
- medio kilo de harina
- aceite para freír

MODO DE EMPLEO:

Los autores no han facilitado cómo elaborarlas.



LECHE FRITA

Ingredientes:

- 2 litros de leche
- 200 g de azúcar
- 240 g de maicena
- canela
- 3 huevos
- harina para rebozar
- piel de limón y naranja
- Aceite

Modo de hacerlo:

Cocer todos los ingredientes

Dejar reposar 2 horas.

Cortar la crema en cuadraditos, pasarlos por harina y huevo batido y freír.

Espolvorear con azúcar y canela

Receta de la familia de Jon (2°)



BIZCOCHO DE CHOCOLATE

ingredientes

- azúcar
- yogur
- huevos
- harina
- chocolate
- nata
- aceite

modo de hacerlo

mezclar todos los ingredientes verter en un molde la mitad de la mezcla. Añadir el chocolate y a continuación el resto de la mezcla. Hornear y listo.

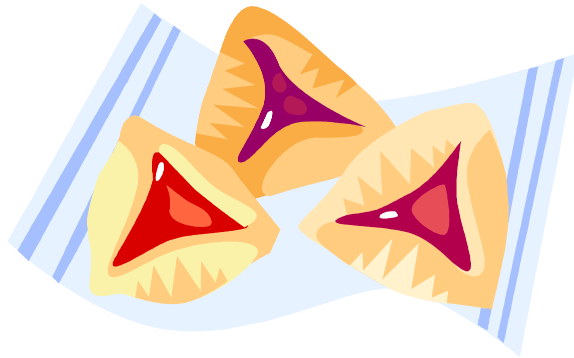
Receta de la familia de Blanca y Celia 1°Pri. y 1° inf.



HOJALDRE DE VERDURAS CON ATÚN

Ingredientes:

- masa de hojaldre
- 2 ó 3 tomates
- 2 pimientos
- 1 ó 2 calabacín
- cebolla
- ajo
- una lata de atún
- aceite de oliva
- sal
- 1 huevo



Preparación:

Se amasa bien el hojaldre y se extiende en la bandeja de horno. Se pincha la masa con un tenedor.

Previamente se tendrán preparadas las verduras. Para ello, se parten en juliana todas ellas (cada uno puede utilizar las verduras que quiera) en una sartén se pone un chorro de aceite de oliva y cuando está caliente se echan todas las verduras a las que se les añade la sal, y se tienen en la sartén hasta que están bien hechas.
Se dejan reposar. Después se añade una lata de atún y se mezcla.

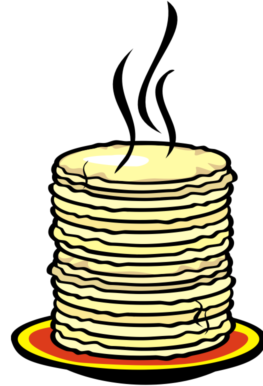
Después se procede a rellenar la masa poniendo la mezcla en el centro y cerrándola por ambos lados. Para que no se salga el relleno , se cierra con el tenedor. Se baten el huevo y se unta para que quede un color tostadito al meterlo en el horno. Se hornea unos 15t minutos, dependiendo del horno, a 200 grados y luego se gratina 5 minutos.

Y listo para comer

Receta de la familia de Inés (1°) y Rodrigo (4°)

BRAGIR

Ingredientes:



- 250 g de sémola fina
- 10 g de levadura de pan
- 1 cucharada de azúcar
- 1 pizca de sal
- ½ l de agua
- Miel
- Mantequilla

Modo de hacerlo:

Poner en un recipiente la sémola, la levadura, el azúcar, la sal, el agua y mezclar bien. La masa debe quedar líquida (como la masa para crepes), si es necesario añadir más agua.

Dejar reposar 10-15 minutos, hasta que la masa aumente de tamaño.

En una sartén caliente, con un cucharón, echar masa de forma que quede bien repartida por la sartén. Estará lista cuando le salgan muchos agujeritos y esté seca por arriba. Repetir hasta acabar con toda la masa.

Juntar la miel y la mantequilla y calentar un poco en el microondas para que se mezclen bien. También se puede mezclar miel y aceite de oliva.

Echar por encima de las tortitas.

Receta de la familia de Aya (Infantil 5 años) y Ayoub (Infantil 4 años)

RAGAYF



Ingredientes:

- 250 g de harina
- 1 huevo
- 1 sobre de azúcar de vainilla
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de colorante (opcional)
- Miel
- Sésamo

Modo de hacerlo:

Poner en un recipiente el harina, el huevo, el azúcar, la levadura, la sal y el colorante. Mezclar y trabajar bien con las manos.

Coger bolas de masa y aplastarlas, dándoles forma redondeada. Doblar según los dibujos por las líneas de puntos, de manera que al final resulte un cuadrado.

Repetir hasta acabar con toda la masa. Freír los cuadrados de masa en aceite caliente, hasta que estén dorados por las dos partes.

Echar por encima la miel y decorar con el sésamo o con almendra picada.

Receta de la familia de Aya (Infantil 5 años) y Ayoub (Infantil 4 años)

HOJALDRITOS DE BACON Y QUESO

Ingredientes:

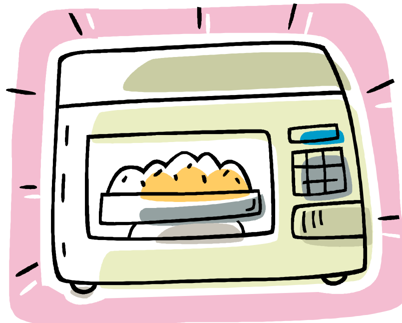
- masa de hojaldre
- 3 ó 4 tiras de beicon
- Varios quesos en taquitos
- un poquito de mantequilla
- sal
- pimienta blanca
- huevo

Preparación:

Se amasa bien el hojaldre y se parten en cuadraditos pequeños. Se pincha la masa con un tenedor. Una vez preparada la masa se prepara la mezcla en un bol, partiendo en trocitos pequeños el beicon y el queso. A esta mezcla se le añade la sal, la pimienta y la mantequilla. Se bate todo muy bien para juntar los ingredientes después se procede a rellenar la masa poniendo la mezcla en el centro y cerrándola por ambos lados. Para que no se salga el relleno, se cierra con el tenedor. Se baten el huevo y se unta para que quede un color tostadito al meterlo en el horno. Se hornea unos 10 minutos, dependiendo del horno, a 200 grados y luego se gratina 5 minutos.

Y listo para comer

Receta de la familia de Inés (1°) y Rodrigo (4°)



BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 125 g de azúcar
- 125 g de chocolate
- 125 g de mantequilla
- 3 cucharadas de leche
- 3 huevos
- 80 g de harina
- 50 g de nueces
- 1 cucharadita de levadura en polvo

Modo de hacerlo:

Fundir el chocolate junto con la mantequilla en el microondas. Añadir las nueces.

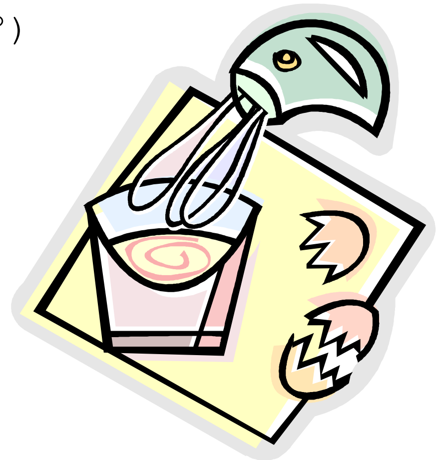
En otro recipiente echar los huevos y el azúcar y batirlo hasta conseguir una mezcla blanquecina.

Añadir la leche, la harina con la levadura y seguir batiendo.

Juntar con el preparado de chocolate. Mezclar bien.

Verter en un molde de silicona y cocer en el microondas durante 8 minutos. Dejar reposar 5 minutos. Sacar del microondas, desmoldar y dejar enfriar.

Receta de la familia de Sara C. (4º)



BIZCOCHO DE LIMÓN

Ingredientes:

- 1 yogur de limón
- 2 envases de yogur de azúcar
- 3 envases de yogur de harina
- 3 huevos
- 1 envase de yogur de aceite
- medio sobre de levadura
- un limón

Modo de hacerlo:

Se mezcla el azúcar con la ralladura de medio limón. Se echan los demás ingredientes y se baten.

Se echan en un molde y se mete al horno a 170° unos 50 minutos

Receta de la familia de Paula S.(Infantil 5 años)



TRUFAS

Ingredientes:

- 45 galletas Maria
- 4 cucharadas de Colacao
- 2 cucharadas de coñac
- 200 gr. de nata de montar
- fideos de chocolate

Preparación:

Se muelen las galletas, se mezclan todos los ingredientes en un bol y se deja enfriar en frigorífico 4 ó 5 horas. Se hacen bolas, se rebozan con los fideos y se meten en el congelador. Para comerlas basta con sacarlas del congelador 10 minutos antes.

Receta de la familia de César (4°) y Marina (6°)



PARTICIPANTES

Familias que han participado:

- Fam. de Paula S. (Infantil 5 años) Bizcocho de limón
- Fam. de Guillermo (4º) Aperitivos con dátiles y queso
- Fam. de Marcos Yu (Infantil 5 años) Makiyushi (comida japonesa)
- Fam. de Sara C. (4º) Bizcocho de chocolate
- Fam de José Luís (Infantil 3 años) Bolas de patata y atún
- Fam. de Marcos (Infantil 3 años) Tortilla de patata
- Fam. de Lucía (Infantil 4 años) Tortilla de patata y calabacín
- Fam. de Luz Adriana (1º) Mouse de Aguacate – empanada de york y queso
- Fam. de Paula (1º) Bizcocho de calabaza
- Fam. de Dulce Marya (1º) Bocadillos
- Fam. de Thais (1º) Leche frita
- Fam. de Blanca (1º) y Celia (Inf 3 años) Bizcocho
- Fam. de Nerea (1º) Empanada
- Fam. de Inés (1º) yRodrígo (4º) Hojaldres Bacon y queso - empanada de verduras y atún
- Fam. de Mario (6º) y Laura (4º) Tarta de manzana
- Fam. de Marina (6º) y César (4º) Trufas
- Fam. de Sara G. (4º) Mermeladas caseras y bollo de manzana
- Fam. de Alvaro y Javier (2º) Tortilla de maíz con atún
- Fam. de Jara (2º) y Mateo (Inf 3 años)
- Fam. de Jon (2º) Leche frita
- Fam. de Hugo (2º) Tarta de cuajada
- Fam. Osama (6º), Aya (3º) y Abdo (Inf 3 a.) Rosquillas
- Fam. de Imad (Infantil 4 años) Cous-cous
- Fam. de Aya (Inf. 5 a.) y Ayoub (Inf. 4 a.) RGAYF y BAGRIR
- Y del profesorado:

Ángel y Carmen con sendos flanes de huevo